



el Popular

Jueves 27 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.854

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

CAE BANDA CRIMINAL QUE PEDÍA HASTA 10 MIL SOLES DE CUOTA INICIAL

FOTOS: ROSARIO ROJAS



LOS CHUCKYS EXTORSIONABAN A COLEGIOS

Delincuentes también amenazaban a negocios y transportistas. Son 7 los detenidos. Se allanaron 4 inmuebles donde se les incautó arma y dinamita. Tenían stickers para marcar locales. PÁGINA 2

LES CAE BONO



500 soles mensuales para familias damnificadas por incendio en Barrios Altos. PÁG. 5

CONTARÁ TODO



Melissa estará en el sillón rojo donde hablará de relación con Cueva. PÁG. 7

FOTOS: ROSARIO ROJAS

DESBARATAN PELIGROSA BANDA DELINCUENCIAL DE EXTORSIONADORES

✚ Amenazaban a colegios, negocios y transportistas.
✚ En un megaoperativo también se allanaron hasta cuatro inmuebles.

Rosario Rojas / Omar Lozano.



EN EL OPERATIVO, SE LOGRÓ LA CAPTURA DEL CABECILLA DE LA GAVILLA.

LOS CHUCKYS eran el TERROR

POLICÍA NACIONAL CAPTURÓ A SIETE PRESUNTOS INTEGRANTES DE LA ORGANIZACIÓN CRIMINAL.

Agentes de la Policía Nacional lograron desarticular la peligrosa banda criminal Los Chuckys de Juan Pablo II, sindicada de extorsionar colegios, negocios y transportistas.

En un megaoperativo realizado en San Juan de Lurigancho, la autoridad logró detener a siete presuntos integrantes de la organización, entre ellos a su cabecilla.

Según información policial, sus últimas víctimas son los dueños de un colegio en la zona, a quienes les exigían el pago de 10 mil soles de cuota inicial para no atentar contra su familia.

Los detenidos fueron identificados como Eynar Lara Quiñones, Sabrina Álvarez Ríos, Francisco Lara Narváez, Nataly Lara Rosales, Yovana Lara Quiñones y Patricio Urbano Lara. Este último sería el cabecilla de la banda.

En este operativo que se efectuó en la zona Juan Pablo II se encontraron tarjetas de crédito, débito, chips y más de 60 stickers que utilizan para marcar los locales de sus víctimas. Igualmente, incautaron una arma y dos cartuchos de dinamita con los que atemorizaban a los negociantes a través de mensajes de WhatsApp.

"Seis personas (los detenidos) tenían medida de detención preliminar. Y una de ellas (el séptimo fue detenido) en fragancia delictiva, porque se ha encontrado un arma de fuego en el inmueble que ha sido allanado", indicó el general PNP Zenón Loayza Díaz, director nacional de Investigación Criminal.

"El cabecilla es Patricio Urbano Lara, quien ha sido detenido y tiene orden de captura por tráfico ilícito de drogas", agregó la autoridad.

DIVERSOS RUBROS

El general Loayza Díaz aseguró que la gavilla criminal Los Chuckys de Juan Pablo II es sindicada de realizar extorsiones a dueños de colegios, a comerciantes y hasta transportistas.

"Tenemos varias evidencias, informaciones, que han ameritado las medidas limitativas de derechos dadas por el juez. En este caso, tenemos la información de extorsiones a instituciones educativas, a ferreterías y otros negocios acá de la jurisdicción, así como también a medios de transporte, principalmente a los colectivos de la jurisdicción", sostuvo el alto mando.

DETIENEN A "MERCY" EN EL CALLAO

Con la Santa Muerte



FÉMINA TIENE ANTECEDENTES POR TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS.

Agentes del grupo Terna de la Policía Nacional capturaron a "Mercy", dedicada a la venta de drogas en el Callao.

La intervención se realizó en su vivienda, donde los efectivos hallaron un altar dedicado a la Santa Muerte, a la que muchos criminales rinden culto en la creencia de obtener protección espiritual frente a las autoridades.

"La señora reconoce que vende droga los fines de semana para poder ayudar a su hija, quien actualmente está presa en el penal Santa Mónica. También señala que los amuletos eran venerados por su hija fallecida", dijeron las autoridades.

"Mercy" tiene antecedentes por tráfico ilícito de drogas en los años 2020 y 2024. (O.L.)

TRAS EL ASESINATO DE SU HIJO EN SJL

Abuelo pide justicia



ADULTO MAYOR EXIGE JUSTICIA POR CRIMEN DE SU VÁSTAGO.

Junior Muñoz Quipe, padre de familia de 36 años, fue cruelmente asesinado frente a su pequeño hijo de solo siete años, el mismo día de su cumpleaños, en una calle en San Juan de Lurigancho.

El señor Porfirio Muñoz pide justicia para su hijo que deja en la orfandad a un menor de edad.

"Se cumple un mes de la partida de mi hijo, pero como no es una persona conocida, las autoridades no ponen interés para dar con los criminales que lo asesinaron", expresó. (O.L.)

el Popular
Jueves 27 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.854
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PADRES DE COLEGIO PITÁGORAS EN LOS OLIVOS

Protestan en municipalidad debido a las extorsiones

✚ "Gobierno incapaz", gritaban bastante indignados.

FOTOS: GRECIA INFANTE

Grecia Infante / Omar Lozano.

Decenas de padres de familia realizaron un plantón y protesta en los exteriores del colegio Pitágoras en Los Olivos, tras revelarse que los docentes son víctimas de extorsión, pese a que llevan clases virtuales.

"Gobierno incapaz" fue una de las frases manifestadas por los padres, quienes con pancartas y carteles, exigen mayor seguridad para los escolares. Igualmente, el centro educativo suspendió sus actividades escolares por temor a represalias tras hacer pública la denuncia.

Además, los padres de familia colocaron un sticker de "colegio extorsionado" en una de las paredes de la institución para advertir a otros padres sobre la situación que vienen atravesando. "Nuestros niños tienen derecho a estudiar", se lee en los carteles que levantan.

El colegio Pitágoras dispuso medidas ante las amenazas extorsivas a sus docentes, como presentar una denuncia formal y comunicar la situación a la UGEL 02, las amenazas incluyen un constante seguimiento que llevó a la renuncia a algunos maestros.



PADRES EXIGEN MAYOR SEGURIDAD PARA LOS ESCOLARES DEL COLEGIO PITÁGORAS.



Llegó la Fiscalía

El Ministerio Público informó que inició investigación preliminar sobre los mensajes extorsivos dirigidos a las autoridades y docentes del colegio Pitágoras en Los Olivos.

ALCALDE SE PRONUNCIA

El alcalde de Los Olivos, Felipe Castillo, informó que el municipio cuenta con 70 colegios nacionales y más de 300 privados. En tanto, solo posee 500 serenos con diversas funciones, entre administrativas y de seguridad. "Siempre va a ser insuficiente", expresó.

DIFUSIÓN

LE DICTAN DETENCIÓN PRELIMINAR.

DETENCIÓN CONTRA ASESINO DE PAUL FLORES

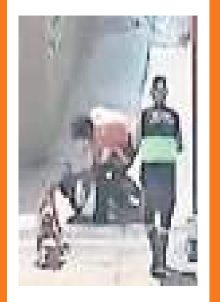
Por tenencia de armas

El Poder Judicial ordenó dictar siete días de detención preliminar contra Mariano Antonio Altamirano Ramos, sindicado por la Policía como presunto implicado en la muerte del cantante de Armonía 10, Paul Flores.

El PJ aclaró que, a pedido de la Fiscalía, se ordenó la detención de Altamirano Ramos, por los delitos de tenencia ilegal de armas y tráfico ilícito de drogas y no por su presunta vinculación en el crimen del cantante de cumbia.

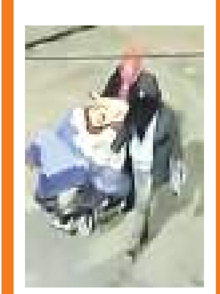
"A pedido de la Fiscalía, el Poder Judicial ordena 7 días de detención preliminar contra Mariano Antonio Altamirano Ramos, por los delitos de tenencia ilegal de armas y T.I.D.", refirió a través de su cuenta oficial de "X". (O.L.)

EN CORTO



GOLPEAN A VIGILANTE EN LOS OLIVOS

En Los Olivos, un vigilante fue salvajemente agredido por un sujeto a metros de su caseta de vigilancia. La caseta del vigilante agredido opera en la zona desde hace dos años, y el agresor sería uno de los vecinos del lugar, que se acercó hasta el vigilante y de manera violenta empezó a golpear a uno de ellos. Las cámaras de seguridad del lugar registraron el brutal ataque. (O.L.)



CAPTURAN A PEPERAS EN EL CALLAO

El ingeniero Sergio Gálvez Altamirano (60) perdió la vida en el mes de julio del 2024, tras ser dopado por una banda de peperas en el Callao. Ocho meses después, la Policía logró capturar a las responsables del crimen, siendo identificadas como Cecilia Huamán (51) y Carmen Vega Chauca, "Cachupina". (O.L.)

TAMBIÉN ELEMENTOS PUNZOCORTANTES

Incautan celulares en Maranguita

ANDINA



CENTRO DE DIAGNÓSTICO Y REHABILITACIÓN JUVENIL ALBERGA A 700 INTERNOS.

Personal de la Policía y del Ministerio de Justicia realizó una inspección en el Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima (Maranguita), en San Miguel, donde hizo una inspección en el contexto del estado de emergencia y logró incautar algunos dispositivos prohibidos.

"Seis celulares y algunas herramientas punzocortantes que va en contra de la integridad y las normas de seguridad del centro juvenil. Este operativo fue realizado en los nueve centros juveniles a nivel nacional", declaró Juan Enrique Alcántara Medrano, viceministro de Justicia.

"Hay que tener en consideración que el día de ayer ha habido visita y podría haberse violentado la seguridad, pero todo esto es materia de investigación", agregó.

Actualmente, el Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima alberga aproximadamente a 700 internos (O.L.)



INCAUTARON CELULARES Y ARMAS.

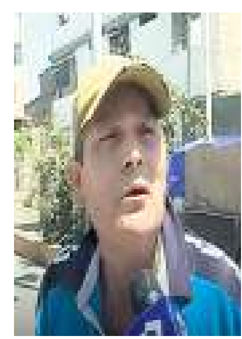
EN PARADERO DE MOTOTAXISTAS EN EL AGUSTINO

Vecinos viven con miedo

Un mototaxista fue asesinado de dos disparos en la cabeza por un hombre que fingió ser pasajero. El crimen ocurrió en el paradero Presbítero Maestro, en una zona donde los vecinos aseguran que reina el temor apenas cae la noche.

"Yo no salgo desde las 9:00 de la noche por miedo, tengo 20 años viviendo acá", refirió una vecina en El Agustino.

Ante el incremento de la violencia, los vecinos intentaron implementar sistemas de alarma comunitarios, activándolos cuando vean a personas sospechosas. Sin embargo, aseguran que la oscuridad de la zona facilita los crímenes y acusan la falta de acción de las autoridades. (O.L.)



MORADORES PIDEN SEGURIDAD.

LE REVOCARON SENTENCIA DE TRES AÑOS Y SEIS MESES DE PRISIÓN POR CASO AERÓDROMO WANKA

Vladimir Cerrón es absuelto

✚ Corte Suprema concluyó que no hay una prueba concreta de que se haya querido defraudar al Estado.

DIFUSIÓN



CORTE SUPREMA ABSUELVE AL PRÓFUGO LÍDER DE PERÚ LIBRE DEL CASO AERÓDROMO WANKA.

Omar Lozano.

La Sala Penal Permanente de la Corte Suprema absolvió al prófugo líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, del delito de colusión agravada en el denominado caso Aeródromo Wanka.

El tribunal supremo que preside el juez supremo César San Martín revocó la sentencia que lo condenó a Cerrón a 3 años y 6 meses de prisión efectiva. También se redujo la reparación civil de 800 mil a 250 mil soles, que deberá pagar con los otros implicados en el caso.

Según la Corte Suprema, si bien el proceso de adjudicación del Aeródromo Wanka estuvo plagado de irregularidades –como la falta de opinión del Ministerio de Economía, la falta de experiencia del consorcio y la falta de aprobación de la Dirección General de Aeronáutica Civil–, no hay base probatoria para sostener que se quiso defraudar al Estado.

"Se trató de, pese a todo, un proceso que siguió sus propios pasos desde la legislación sobre inversión privada, aunque incumpliendo, pero no se ocultó ni fue clandestino, que fue lo que al final de cuentas lo que determinó la intervención de las autoridades nacionales y la anulación del contrato. La lógica defraudatoria plasmada en la sentencia de vista (segunda instancia) no tiene base probatoria sólida", manifestó San Martín.

Habló en sus redes

Tras la noticia, Cerrón decidió pronunciarse y reiteró que no había ninguna prueba en su contra. "Se determinó que no existen pruebas de un acto de concertación, la sentencia transgredió la motivación y el razonamiento de la prueba indiciaria", aseguró a través de su cuenta de "X".

CLANDESTINIDAD

El secretario regional de prensa de Perú Libre, Richard Rojas, no descartó que salga de la clandestinidad y postule en las próximas elecciones generales 2026.

"Al dar la absolución, el doctor ya está presto a poder salir. Perú Libre siempre ha confiado en la inocencia de Vladimir. No solo es un caso el que se está cayendo, son varios casos. El doctor es el candidato natural del partido, es el líder del partido", comentó.

El parlamentario sostuvo que, pese a que no saben de su paradero, él aseguró que se encuentra en el territorio nacional y negó cualquier vínculo con el gobierno de Dina Boluarte.

SILVANA QUIÑONEZ

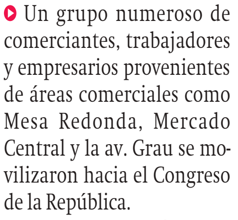


AFIRMARON QUE EL 100% DE SUS LOCALES CERRARON SUS PUERTAS.



POR CIERRE DE ALMACENES

Empresarios marcharon



Un grupo numeroso de comerciantes, trabajadores y empresarios provenientes de áreas comerciales como Mesa Redonda, Mercado Central y la av. Grau se movilizaron hacia el Congreso de la República.

La protesta tenía como objeto mostrar su rechazo a la ordenanza municipal 2711, que impone restricciones al comercio mayorista y al funcionamiento de almacenes en el centro histórico.

En un acto de presión, los dirigentes de los grupos comerciales afirmaron que el 100% de sus locales en estos conglomerados cerraron sus puertas.

Además, algunos representantes lograron ingresar al Parlamento para dialogar con los legisladores y presentarles sus reclamos. (O.L.)

DIFUSIÓN



MANDATARIA ENVIÓ DURO MENSAJE A DELINCUENTES.

DINA BOLUARTE A LOS CRIMINALES

"Donde se escondan, los encontraremos"

La presidenta Dina Boluarte envió un mensaje a los criminales y enfatizó que su gobierno no parará hasta que todos los delincuentes estén detrás de las rejas.

"No hay marcha atrás. La delincuencia no tiene cabida en nuestra sociedad, que les quede claro a los criminales, donde se escondan los encontraremos, donde operen los desmantelaremos y donde pretendan infundir miedo les responderemos con la ley y justicia", expresó.

Además, la mandataria hizo un llamado a todas las instituciones involucradas en luchar contra la delincuencia en el país, para trabajar en conjunto y así devolverle la tranquilidad a todos los ciudadanos. (O.L.)

VIZCARRA SOBRE KEIKO FUJIMORI

"Siempre va a perder"

CARLOS CONTRERAS



EX MANDATARIO SE REFIRIÓ A SUS POSIBLES RIVALES EN LAS PRÓXIMAS ELECCIONES.

El ex presidente Martín Vizcarra reafirmó su intención de ser candidato en las Elecciones 2026 y aseguró que seguirá recorriendo el país con su mensaje político.

Respecto a sus posibles rivales en 2026, aseguró que Keiko Fujimori "siempre será candidata, pero seguirá perdiendo", descartando cualquier alianza con Fuerza Popular. Sobre Rafael López Aliaga, lo calificó como una "mala autoridad" y cuestionó su gestión frente a la alcaldía de Lima.

Vizcarra también opinó sobre el ex jefe de la Diviac, Harvey Colchado, señalando que era un buen policía, pero que su exposición mediática afectó su objetividad. Consultado sobre la posibilidad de que Colchado postule con Perú Primero, dijo que no lo ha considerado, pero que "sí podría aportar". (O.L.)

DIRIGIDO A LOS AFECTADOS POR EL INCENDIO EN BARRIOS ALTOS

Aprueban bono de S/500 para familias damnificadas

✚ Entrega del pago se realizará a través del Banco de la Nación.

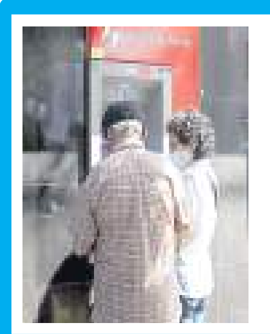


LISTA DE BENEFICIARIOS SE PUBLICARÁ EN LA WEB DEL MINISTERIO DE VIVIENDA Y LA MUNICIPALIDAD DE LIMA.

El Ministerio de Vivienda aprobó el Bono de Arrendamiento de Vivienda para Emergencias (BAE) para 18 familias afectadas por el incendio en Barrios Altos. El subsidio, de S/500 mensuales y válido por hasta dos años, permitirá a los damnificados alquilar una vivienda temporal.

La medida fue oficializada mediante la Resolución Ministerial N° 091-2025-VIVIENDA y busca brindar una solución inmediata a quienes perdieron sus hogares.

Los beneficiarios deben presentar su solicitud, contrato de alquiler y declaraciones juradas en un plazo de tres días hábiles tras la publicación de la norma. El ministro Whittembury destacó que esta ayuda garantiza un lugar seguro a las familias afectadas. La entrega del bono será a través del Banco de la Nación, y la lista de beneficiarios se publicará en las web del Ministerio de Vivienda y la MML.



Vecinos piden ayuda

A más de 20 días del incendio, los vecinos de Barrios Altos piden ayuda para remover los restos, reconstruir sus viviendas y prevenir el colapso de estructuras inestables.

EN CORTO

NUEVE DE CADA DIEZ PERSONAS CONTRAEN VPH

El Virus del Papiloma Humano (VPH) es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes, afectando al 90% de las personas sexualmente activas en algún momento. Aunque la mayoría de los casos se resuelven gracias al sistema inmunológico, un 10% de las infecciones persisten, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino u otros tipos de cáncer asociados. Este virus, generalmente asintomático, puede pasar desapercibido y facilitar su transmisión.

SE HALLARON INSECTOS Y ROEDORES MUERTOS

Pollerías y pastelerías fueron clausuradas

DIFUSIÓN

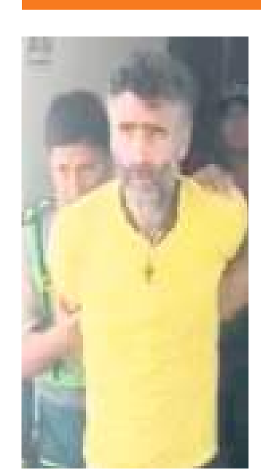


LOCALES RECIBIRON MULTAS POR CASI 19 MIL SOLES.

La municipalidad de Independencia clausuró tres locales de comida por condiciones insalubres. En la pastelería Mishky se encontró un roedor muerto, lo que generó una multa de S/1605 y el cierre inmediato del establecimiento comercial. En la pollería D'Papas, se detectaron alimentos vencidos, insectos y productos en mal estado, además de infraestructura deteriorada. El local recibió multas por casi S/19 000, y se decomisaron los productos contaminados. Y en la pollería D'Rochis se hallaron alimentos en mal estado en un refrigerador. Por esta infracción, el municipio clausuró el local e impuso otra sanción de S/1 605.

LIBERAN A SUJETO QUE LESIONÓ A MENOR

Agresor en libertad



DEBERÁ PAGAR FIANZA DE MIL SOLES.

Julio Solari Zapata, acusado de lanzar un objeto desde su departamento en Miraflores que hirió a una menor, fue liberado bajo comparecencia con restricciones.

La jueza Susana Quispe Trujillo tomó esta decisión pese a las denuncias previas contra el agresor, generando rechazo entre los afectados. Vecinos de la zona aseguran que Solari tiene antecedentes de conducta violenta y que representa un riesgo para todos.

El propietario del departamento denunció que el acusado dejó de pagar el alquiler hace meses. Como parte de las restricciones, la justicia ordenó que Solari se mantenga alejado de la menor y pague una fianza de S/1000. Familiares exigen una sanción severa.

SINIESTRO DESTRUYÓ UN TEMPLO BUDISTA DE 1300 AÑOS DE ANTIGÜEDAD

Incendios forestales dejan más de 19 muertos en Corea

✚ Se habrían quemado más de 17 398 hectáreas de tierra.

COREA DEL SUR. Los incendios forestales causaron una gran tragedia, dejando al menos 24 personas fallecidas y 26 heridas. Más de 17 mil hectáreas fueron arrasadas por el fuego, destruyendo también el templo budista Gounsa de 1300 años. Además, un helicóptero que combatía las llamas se estrelló, causando la muerte del piloto.

El primer ministro Han Duck-soo declaró que estos incendios son los peores en años. Miles de bomberos, policías y funcionarios están trabajando para controlar las llamas, pero los fuertes vientos y el clima seco complican la tarea. El gobierno elevó la alerta y espera que las lluvias pronosticadas ayuden a controlar el fuego. Este año ya se reportaron más de 240 incendios forestales, duplicando las cifras del año pasado.



AUTORIDADES PIDEN A LA POBLACIÓN TOMAR LAS MEDIDAS DE EVACUACIÓN.

EN CORTO

INTENTAN MATAR A SU MADRE POR APAGAR WI-FI

TEXAS. Tres hermanas adolescentes de 14, 15 y 16 años fueron arrestadas tras intentar asesinar a su madre, quien había cortado el acceso a internet en casa. Según las autoridades, las jóvenes tomaron cuchillos de cocina y persiguieron a su madre de 39 años hasta la calle, donde una de ellas le lanzó un ladrillo que le impactó en el tobillo. La abuela, de 70 años, también resultó herida al intentar proteger a su hija. Las hermanas fueron detenidas y enfrentan cargos de agresión.

ANTE POSIBLES CRISIS O AMENAZAS NATURALES

Unión Europea propone "Kit de emergencia"



FAMILIAS DEBERÁN GUARDAR RECURSOS PARA UN MÍNIMO DE 72 HORAS.

PARÍS. La Comisión Europea propuso que los hogares europeos almacenen suministros esenciales para al menos 72 horas como parte de una nueva estrategia para enfrentar amenazas como desastres naturales, pandemias, ciberataques y conflictos geopolíticos. Esta busca mejorar la preparación de los ciudadanos y la coordinación entre los Estados miembros para responder de manera efectiva a posibles crisis. La propuesta incluye 30 acciones claves, como fomentar la educación de emergencias en escuelas, crear un Día de la Preparación de la UE y garantizar criterios mínimos para hospitales, transportes y telecomunicaciones.

MELISSA KLUG

REVELA CHATS CON CUEVA EN EL SILLÓN ROJO

✚ Chalaca regresa nuevamente a El valor de la verdad este domingo. ✚ Contará todo sobre su presunto romance con Aladino.

Omar Lozano.

FOTO:INSTAGRAM



CHALACA PROMETE SACAR CHISPAS CON SUS REVELACIONES.

¡Tiemblan los peloteros! Melissa Klug promete remecer rnuevamente la farándula este domingo 30 de marzo, cuando se siente en el sillón rojo de El valor de la verdad de Panamericana Televisión.

En un adelanto del polémico espacio dominical, se escucha a la popular Blanca de Chucuito hablar de su ex pareja y padre de sus hijos, Jefferson Farfán, y también del ex chico reality Diego Chávarri, con quien mantuvo un romance años atrás y terminó de manera polémica.

Sin embargo, lo más esperado de la noche será cuando la chalaca muestre en vivo los chats que mantuvo con el jugador Christian Cueva, con quien habría tenido un romance durante el matrimonio del deportista con Pamela López.

“Agárrame entonces... (besito, besito, besito)”, dice la madre de Samahara Lobatón en el polémico sillón rojo, mientras sostiene los documentos.

“Él me pone la famosa frase: ¿Es mía esa cosita o no?”, acotó confirmando que se trata de los chats con Aladino.

Enfrentada a Pamela

Melissa Klug y Pamela López se encuentran enfrentadas debido al presunto romance que habría tenido la empresaria con Christian Cueva. La trujillana sostuvo que ambos sí mantuvieron una relación clandestina.

LUJOSA CARTERA

En otra de las preguntas, Klug también reveló que recibió como regalo una lujosa cartera de la reconocida marca Louis Vuitton, aunque no se precisa si dicho obsequio fue hecho por el propio Cueva o alguna de sus otras ex parejas.

YAHAIRA PLASENCIA

SE LUCE CON SU NUEVO GALÁN EN LIMA

✚ Salsera se cruzó con Pancho Rodríguez en local.

¡Le sigue los pasos a la Foquita! Yahaira Plasencia fue captada de la mano de un misterioso hombre en Miami, quien sería su nuevo galán y con quien vienen atravesando un lindo momento en lo sentimental.

Sin embargo, la salsera fue captada por las cámaras de Amor y Fuego en compañía de su actual saliente junto con un grupo de amigos en un conocido local de nuestra capital.

En las imágenes se muestra a la pareja disfrutando de una velada nocturna y disfrutando de su romance, dejando claro que la cantante decidió darse una nueva oportunidad en el amor.

Sin embargo, la intérprete pasó un momento incómodo debido a que en el mismo local se encontraba presente a pocos metros el chileno Pancho Rodríguez, con quien estuvo enfrentada hace algunos años.

KARLA Y CHRISTIAN

MUY FELICES POR SU HIJO

✚ Celebraron el cumpleaños de Valentino.



Cristian Domínguez y Karla Tarazona celebraron el noveno cumpleaños de su hijo Valentino con una fiesta en la que estuvieron presentes sus seres queridos.

También estuvieron presentes los hijos mayores de Karla y las hijas del cantante, quienes compartieron un momento especial al cantar el tradicional "Feliz cumpleaños" al pequeño Valentino.

Además, el Wachimán se mostró muy animado durante la fiesta, participando en los juegos y bailando junto con su hijo. (O.L.)

"Acá nos criticamos entre nosotros, que estamos en televisión". Magaly Medina.

Expuso a
su enemi

Magaly Medina volvió a lanz
sin filtros hacia Tilsa Lozano
actitud hacia Macarena Vél
que le decía ella, como trat
empática, como que la e
que ella también había
mujer buleada", reco

TILSA LOZANO

LE PIDE PERDÓN A MACARENA VÉLEZ

✚ Ella admitió que se burló de ex chica reality en el pasado.

✚ "A veces somos muy ligeros con la palabra", sostuvo.

Omar Lozano.

¿Se disculpa tras críticas? Tilsa Lozano tuvo un momento de reflexión y reveló que se disculpó personalmente con la modelo Macarena Vélez, por haberse burlado de su aspecto físico en alguna oportunidad.

La ex chica reality reveló hace poco que fue víctima de bullying por su cuerpo desde que era niña y también a lo largo de su carrera en los programas que participó.

A raíz de eso, la esposa de Jackson Mora tomó unos segundos de su programa La noche habla, para asegurar que cuando Macarena fue invitada especial en el espacio televisivo, se tomó un momento con ella para pedirle disculpas personalmente.

"El día de ayer, antes de empezar el programa, la pude abrazar. Le pedí disculpas si en algún momento dije algo que le podría haber dolido, porque lamentablemente a veces somos muy ligeros con la palabra y no sabemos la historia que hay detrás", expresó.

PENSAR ANTES DE HABLAR

Además, la ex chica Playboy aseguró que cometió un grave error al juzgar tan duramente a Vélez en el pasado e instó a todas las personas que tie-

nen una voz
las diversad p
digitales o la
a pensar dos
de juzgar a al
la ligera.

"Creo que
que pensar u
antes de hab
incluyo en e
le pedí discu
momento",
popular ex V
en el espacio
de Panameric

FOTO: AFP

La calculadora DE LA FE

LO QUE NECESITA PERÚ PARA ASPIRAR AL REPECHAJE

LO QUE FALTA

VENEZUELA 15 PTS



Vs. Bolivia (L)
Vs. Uruguay (V)
Vs. Argentina (V)
Vs. Colombia (L)

BOLIVIA 14 PTS



Vs. Venezuela (V)
Vs. Chile (L)
Vs. Colombia (V)
Vs. Brasil (L)

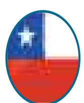
PERÚ 10 PTS



Vs. Colombia (V)
Vs. Ecuador (L)
vs. Uruguay (V)
Vs. Paraguay (L)

CHILE 10 PTS





Vs. Argentina (L)
Vs. Bolivia (V)
Vs. Brasil (V)
Vs. Uruguay (L)

La Bicolor debe ganar lo que le queda y esperar que Venezuela y Bolivia pierdan puntos.

Carlos Lara Porras

Los números no mienten. Perú, penúltimo con 10 puntos, aunque parezca mentira, matemáticamente aún tiene chances de poder acceder al séptimo lugar para aspirar al repechaje, en los cuatro últimos partidos que le restan por jugar en las eliminatorias al Mundial 2026.

La Blanquirroja para aspirar al séptimo puesto que clasifica al repechaje (lugar que hoy ocupa Venezuela con 15 puntos), por lo que, además de ganar lo que le queda, debe esperar que la Vinotinto pierda puntos.

En la próxima fecha, Venezuela recibirá a Bolivia y ahí el resultado que más le conviene a Perú es un empate, ya que los bolivianos están octavos con 14 puntos y tampoco deberían sumar de a tres.

En la jornada 16, Venezuela visita a Uruguay y Bolivia recibe a Chile. Allí, Perú esperará una caída venezolana y, quizás un empate en El Alto porque Chile también es rival directo.

Finalmente, en la última doble fecha, además de ganar sus dos cotejos ante Uruguay y Paraguay, Perú esperará derrotas de Venezuela frente Argentina y Colombia y de Bolivia ante los cafeteros y Brasil. En fin, soñar no cuesta nada.

Gallese: “Seguiremos peleando”

FOTO:DIFUSIÓN



Si bien el panorama de la selección es poco alentador, Pedro Gallese se aferra a las remotas chances que tiene la Bicolor en su lucha para intentar clasificar al Mundial 2026.

“Todavía quedan puntos en juego, será muy difícil, pero vamos a afrontarlo. Muchos podrán bajar los brazos y decir que estamos eliminados, pero aún hay puntos y seguiremos peleando”, manifestó.

Pese a la derrota sufrida ante Venezuela, Gallese destacó el juego de la selección en la reciente fecha doble. “Pienso que en esta fecha doble se vio a otro Perú y mientras hayan puntos en disputa vamos a seguir peleando. Este grupo va a seguir luchando por el sueño de todos”, remarcó el golero del Orlando City.

Perú es noveno con 10 puntos, a 5 de la zona de repechaje. (C.L.P.)

Repechaje será con semifinales y finales

FOTO:DIFUSIÓN



El repechaje para el Mundial del 2026 será muy diferente al que se estilaba jugar. Esta vez serán por semifinales y finales que se jugarán a partido único y en cancha neutral.

Clasificarán a la repesca un representante de Conmebol (el que quede séptimo en las eliminatorias), uno de Asia, uno de África, uno de Oceanía y dos de Concacaf. La UEFA no tendrá representantes.

De las seis selecciones, las que estén mejor ubicadas en el ranking FIFA clasificarán directamente a las finales del repechaje. Los otros cuatro, jugarán semifinales.

Todavía no están definidas las fechas y la sede donde se jugará el repechaje, pero trascendió que sería en Qatar, como fue para el último Mundial. (C.L.P.)

DESEA SEGUIR EN CHILE HASTA EL 2030

Gareca se aferra al cargo

ANFP busca despedir al Tigre, pero es difícil por indemnización.

Carlos Lara Porras


AFP

DT NO PIENSA DAR UN PASO AL COSTADO.

SANTIAGO. Pese al rechazo total de la prensa y de la hinchada, Ricardo Gareca se aferra al cargo en la selección chilena y expresó su deseo de seguir en la Roja de cara al Mundial 2030.

El Tigre refirió que no piensa dar un paso al costado y que tiene fuerzas para seguir al frente de la Roja. "No sé si seré el indicado, pero de parte nuestra digo que me gustaría poder terminar estas eliminatorias y quedarme para iniciar el otro proceso", indicó.

El contrato de Gareca con la Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile (ANFP) es hasta el final de las eliminatorias. En caso de una destitución anticipada, el organismo rector del fútbol chileno deberá desembolsar alrededor de 1,3 millones de dólares en concepto de indemnización.

Pablo Milad, presidente de la ANFP, envió una indirecta a Gareca. "Las decisiones son personales, a veces uno tiene que renunciar a algo si no se ha cumplido", acotó.

AFP

BRASIL FUE HUMILLADO.

BRASIL RECIBE DURAS CRÍTICAS

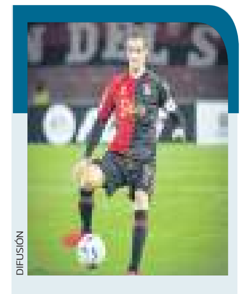
"Vergüenza histórica"

RÍO DE JANEIRO. La goleada argentina a Brasil 4-1, que le permitió clasificarse al próximo Mundial antes de tiempo y mandó al Scratch al cuarto puesto de las eliminatorias, provocó una ola de críticas en el país vecino.

"Baile argentino evidencia la falacia de la evolución brasileña", tituló el periódico O'Globo en su portal digital. Además resaltó: "Brasil perdido".

En tanto, Globo Esporte continúa: "Brasil sufre la peor derrota ante sus rivales en 41 años. La actuación del equipo se considera una vergüenza histórica".

Una de las portadas más fuertes fue la del diario O Día, que sentenció: "Vergüenza histórica de Brasil". Por su parte, Correio aseguró: "Vergonzoso de ver".


DIFUSIÓN

Liga 1 vuelve con fuerza

Vuelve la Liga 1, tras el receso por las eliminatorias al Mundial 2026. La sexta fecha del Torneo Apertura se dará inicio hoy en Cajabamba (1:00 p.m.) con el duelo entre Comerciantes Unidos y Atlético Grau. Y en Huanta (3:30 p.m.), Ayacucho FC recibirá a Melgar. (C.L.P.)

DIFUSIÓN



Sub-17 debuta ante Paraguay

MONTERÍA. La selección peruana sub-17 debutará hoy (4:30 p.m.) ante Paraguay por el grupo A del Sudamericano de Colombia, clasificatorio para el Mundial de Qatar. Por la misma serie también se medirán Colombia y Chile. Descansa en esta fecha Argentina. (C.L.P.)

PARA REPROGRAMAR DUELO CON ADT

Alianza hace pedido

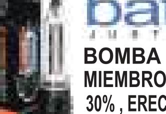


La dirigencia de Alianza Lima solicitó a la Liga Profesional de Fútbol (LPF) la postergación del partido ante ADT, programado para este sábado en Tarma por la sexta fecha del Torneo Apertura, debido a que el aeropuerto de Jauja se encuentra cerrado por trabajos de mantenimiento.

El cuadro blanquiazul desea evitar cualquier inconveniente en su traslado a Tarma en bus, que se podría complicar por las lluvias y causar un desgaste físico en el plantel, teniendo en cuenta que este martes debutará en el grupo D de la Copa Libertadores ante Libertad de Paraguay. (C.L.P.)







ADQUIERE LA NUEVA COLECCIÓN DE LÁMINAS COLECCIONABLES POR LA COMPRA DE TU DIARIO FAVORITO

Lo mejor en educación en casa, solo con el Popular y Coquito



DESARROLLA LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS DE TUS HIJOS PEQUEÑOS.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular, en colaboración con Ediciones Coquito, presenta su nueva colección de láminas educativas **Coquito, mis primeras lecciones**. Aquí tus niños encontrarán diferentes actividades todos los días, como aprestamiento, lectura, escritura, dibujo, entre muchas más. Recuerda que es una edición diferente cada día. ¡Colecciónalas todas y consiéntelos!

MIS PRIMERAS PALABRAS

Durante los primeros años de nuestros hijos, como padres esperamos con ansias escucharlos hablar. Para ello, es importante promover actividades que estimulen su desarrollo del lenguaje de manera natural y divertida. Leer cuentos, cantar canciones y jugar con rimas son estrategias claves para ampliar su vocabulario y mejorar su pronunciación. Además, es fundamental crear un ambiente afectuoso y paciente, donde los niños se sientan seguros para expresarse sin temor alguno.

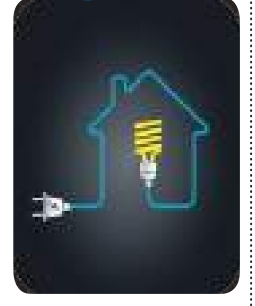
Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!



CONECTATEC Cómo funciona la electricidad

Sabías que: El rayo es una de las descargas eléctricas más poderosas de la naturaleza, puede calentar el aire a su alrededor hasta cinco veces más que la temperatura de la superficie del sol.



Electricidad fácil

Esta aplicación interactiva está diseñada para que los niños aprendan los principios básicos de la electricidad de manera práctica y divertida. A través de ejercicios y actividades, los usuarios pueden experimentar con circuitos eléctricos, aprendiendo sobre la conducción, los interruptores y los componentes esenciales. Además, cuenta con un modo de creación en el que los niños pueden diseñar y probar sus propios circuitos.



ANTON

Esta aplicación educativa ofrece lecciones interactivas en diversas materias, incluyendo ciencias naturales, en las que los niños pueden aprender sobre electricidad. A través de juegos y ejercicios adaptativos, los pequeños pueden comprender conceptos como la corriente, los circuitos y el magnetismo. Además, ANTON está diseñada para ser intuitiva y accesible, permitiendo a los niños explorar el contenido sin necesidad de ayuda constante.



Aprendiendo con energía

Esta web de Electrocentro busca enseñar a los niños sobre el uso eficiente de la energía y el funcionamiento de la electricidad. A través de guías pedagógicas y actividades prácticas, permite a los estudiantes de primaria comprender cómo se genera y distribuye la electricidad. Además, incluye experimentos sencillos que pueden realizar en casa o en clase para reforzar lo aprendido.



Fundación Naturgy

Esta plataforma educativa ofrece recursos digitales sobre energía, con un enfoque especial en la electricidad y su impacto en la vida diaria. A través de sus aplicaciones en línea, los niños pueden explorar conceptos como la generación eléctrica, las energías renovables y la eficiencia energética. Además, cuenta con actividades interactivas que les permiten experimentar mejor estos conceptos. ¡Maravilloso!



PhET Interactive Simulations

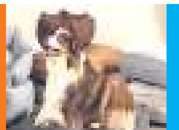
Desarrollada por la Universidad de Colorado, esta plataforma ofrece simulaciones interactivas sobre diversos temas científicos, incluyendo electricidad y circuitos. Los niños pueden explorar cómo funcionan los circuitos eléctricos mediante actividades visuales, manipulando bombillas y baterías virtuales. Las simulaciones están diseñadas para ser intuitivas, facilitando la comprensión de su función.



Energy Kids (EIA)

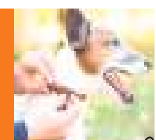
Plataforma educativa creada por la Administración de Información Energética de EE.UU. para enseñar a los niños sobre electricidad y energía. Ofrece juegos, experimentos e infografías que explican la generación eléctrica, el ahorro energético y las energías renovables. Su diseño atractivo y sencillo la hacen ideal para estudiantes de primaria. A través de actividades interactivas, los niños aprenden de manera dinámica y accesible.

Cuida tu mascota
Crea un espacio acogedor con una manta suave, aromas relajantes y música tranquila. Esto reduce el estrés en perros y gatos, mejorando su bienestar y descanso.



El dato
El arenero de gatos debe ser lavado una vez a la semana.

Lo bueno de
Collar antipulgas El collar antipulgas protege a las mascotas de parásitos liberando ingredientes en su piel.



ENTRE LAS MÁS CONOCIDAS SE ENCUENTRAN AROMATERAPIA Y NUTRITERAPIA

Terapias alternativas para nuestras mascotas

✚Estos tratamientos le darán una mejor calidad de vida. ✚ ¡Aprende sobre ellos y cuídalos!

Alannis Castañeda Saavedra.

En el mundo de la medicina existen terapias naturales o alternativas que brindan propiedades curativas en la vida de nuestros engreídos. En este artículo hablaremos sobre las más recomendadas y cuáles son sus beneficios.



ESTAS TERAPIAS SON COMPLEMENTARIAS Y DEBEN REALIZARSE BAJO SUPERVISIÓN.



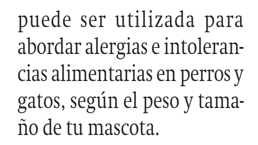


AROMATERAPIA

Terapia complementaria en la que se hace uso de aceites naturales que brindan relajación y mejoran la salud física. Se recomienda acudir a un veterinario que indique qué aceites son seguros y adecuados para la condición de tu mascota.

NUTRITERAPIA

Consiste en la alimentación y nutrición para prevenir y tratar enfemedades como la obesidad, diabetes y problemas articulares. También puede ser utilizada para abordar alergias e intolerancias alimentarias en perros y gatos, según el peso y tamaño de tu mascota.



QUIROPRÁCTICA

Mejora la movilidad y alivia el dolor mediante ajustes en la columna y las articulaciones de tu engreído.

Mundo animal



M.V. Lorena Martínez (*)

ALIMENTOS FUNCIONALES PARA MASCOTAS

Los alimentos funcionales son aquellos que además de proporcionar nutrición básica, ofrecen beneficios adicionales específicos para la salud de tu mascota.

Estos alimentos están formulados para ayudar a mejorar funciones claves como la digestión, salud articular, el sistema inmunológico, piel y pelaje, etc. Incorporar alimentos funcionales en la dieta de tu mascota puede ser una excelente manera de prevenir problemas de salud comunes. Por ejemplo, aquellos con fibra y prebióticos ayudan a mejorar la digestión, mientras que los que contienen glucosamina pueden ser útiles para las articulaciones, especialmente en mascotas mayores.

* Veterinaria en Purina Institute.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Pescado empanizado con quinua

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado.
- 1/4 de taza de quinua.
- 1/2 taza de harina de trigo.
- 2 huevos de gallina.
- 2 naranjas.
- Un limón.
- 3 cdas. de mantequilla.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Aceite vegetal.
- 2 cdtas. de azúcar.
- Una cda. de harina de chuño.
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

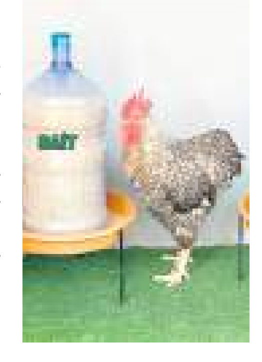
Lavar y cocinar la quinua. Lavar el pescado, desmenuzar y condimentar con pimienta, ajo molido y sal yodada; pasar por huevo batido, harina de trigo y quinua cocida. Freír en aceite vegetal. En una olla mezclar azúcar, jugo de naranja y limón, mantequilla y chuño disuelto en agua, hervir por un minuto; integrar bien y formar una salsa agridulce. Servir el pescado empanizado con quinua y arroz cocido.

Secreto del chef
Acompaña este platillo con una ensalada cocida de verduras para un toque nutritivo y refrescante.

TIPS

1 COMEDERO PUZZLE PARA GALLINAS

Usa una botella de plástico con pequeños agujeros y llénala con maíz. Al picotear y moverla, las gallinas se mantienen activas y estimulan su instinto natural, reduciendo el estrés y evitando el aburrimiento. Además, este método ayuda a controlar el desperdicio de comida.



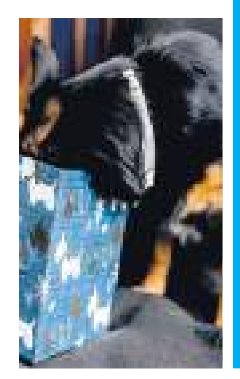
2 UN ESPEJO MÁGICO PARA TUS GATOS

Coloca un espejo pequeño en la zona de juego de tu gato y observa su reacción. Algunos se entretienen intentando interactuar con su reflejo, mientras que otros desarrollan mayor autoconciencia. Esta actividad estimula su curiosidad, evita el aburrimiento y reduce el estrés en espacios cerrados.

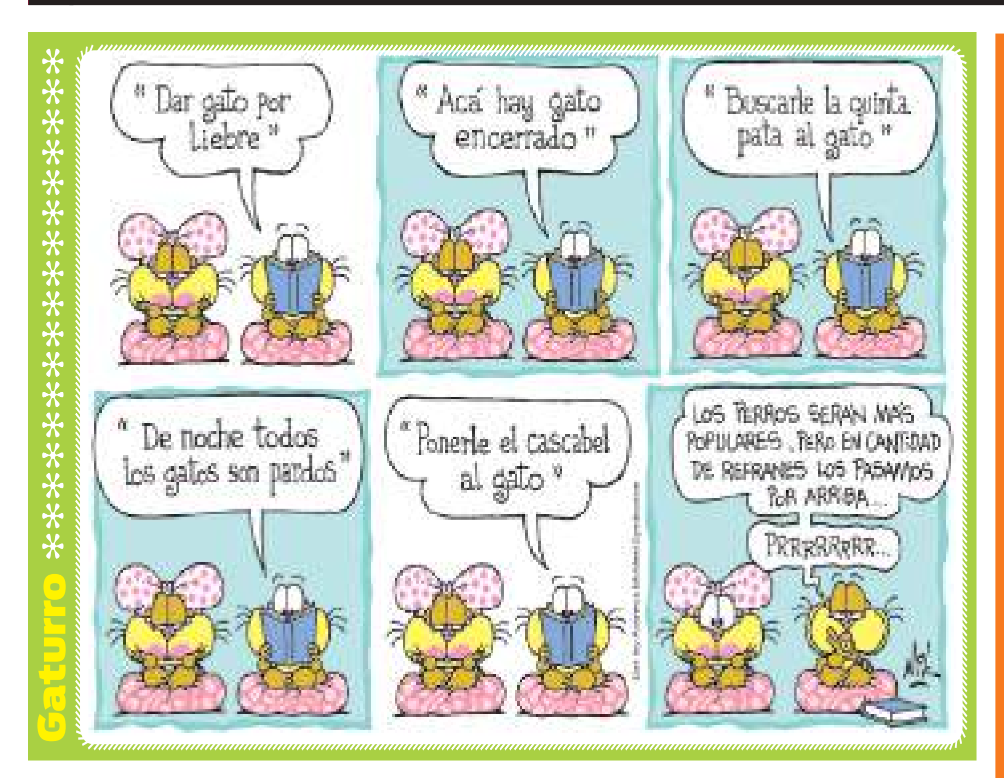


3 CAJA OLFATIVA CON PREMIOS OCULTOS

Llena una caja con papel arrugado y esconde pequeños premios o semillas dentro. Esto estimula el instinto de búsqueda de tus hámsteres, evita el aburrimiento y mejora su bienestar mental, manteniéndolos activos y entretenidos, promoviendo el ejercicio y la exploración de tus mascotas. ¡Inténtalo!



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Juntos pese a todo

Cuando una pareja sube una foto y en la descripción dice: "Juntos pese a todo". Ya se sabe que ahí hubo cuernos. Jajaja.

acertijo

Cambio de divisas

Tienes 100 € y deseas cambiarlos a dólares. El banco ofrece una tasa de 1 € = 1,2 $, pero cobra una comisión del 5% sobre la cantidad cambiada. ¿Cuántos dólares recibirás?

Sudoku

	8				4	1		2
7			5		2			8
3		4			7		9	
	7	9	2				8	4
	6			4		3		5
	5		6	1				
9	3		8			7		
	1			3	5		6	9
6					1	2		

¿Quién lo dijo?

"La brevedad es el alma del discurso. Hablar en exceso sugiere la desesperación por parte del líder."



a) Hermann Keyserling

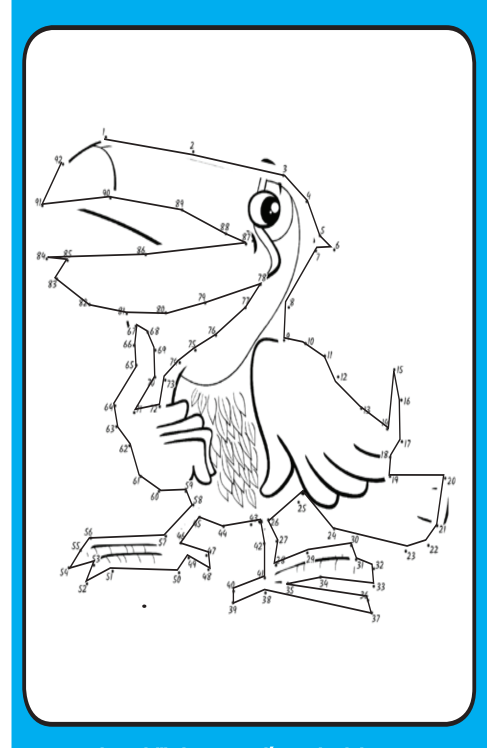


b) León Gieco



c) Ciro el Grande

A dibujar

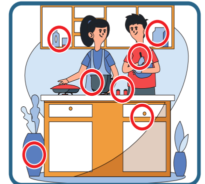


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



```
J P H L O N W E R S O T R E U P C A M D G Z T K
R B H M B Y L S X N W P Q T U Z S J F F M S A A
E I V C A I V O U H Q F L Z W X B E L A A N M E
C R G P Y K O T Q A N G U E R I A U Y T J W E R
U S M P R Z O C L U W E A N Y C V O R D R K A E
R O M N P T I U A H N S T V F I R E Y Q R R L O
S Z W A U P C D E I G A A K A I U J Z D E R O S
O C L N S G R O I E C C X L S P H I B A E R R W
S D A E A L E R E O O N E T M F N U S F G F L A
L M W C L V M P E N N S A O Y F O C R A W O U X
S A T A I Q O K D J C G C C R O I I N N G Z F W
A E A M D C C I R U V J X A R S G I K I L G E V
P A V L A W C Q L Z R S E A P E Z O S O J T N E
M D T A K I F O E B S S U I R A M T R J R O X H
A C Z S O R P Q U C T W L A R J I D S E I E X I
R K A N I N U V X R T P C O L C E R G C F N A C
Y H A A W R J E U Z U I Q C A N D I U L M A R U
X D V N O W O C G Q O T H R E J O B X P E T U L
O A S K M O T N V N Q D Z S F N I S V Y U U T O
X E B O H U C A I T W P N W D R M V L F G R R S
C U O K R P H Z R M B I J T T B P E N D U A E K
R C O A L F J Y V T S W H S I Z V N T E B L B U
S H G L O R T N E C F M I A D J R O G F Q E O T
C S A M E T S I S L J D N U X M B W P D U S C V
```



6	3	8	4	1	9	2	5	7
9	5	1	7	2	6	3	8	4
4	2	7	8	5	3	1	6	9
7	8	4	5	3	1	9	2	6
1	9	5	2	6	7	4	3	8
2	6	3	9	8	4	7	1	5
5	7	6	1	9	2	8	4	3
3	1	9	6	4	8	5	7	2
8	4	2	3	7	5	6	9	1

El acertijo: Sin restricciones, hay 4 = 24 asignaciones. Sea: A: asignaciones donde el correo de Ana se envía a Luis (3=6 formas). B: asignaciones donde el correo de Luis se envía a Ana (3!=6 formas).A B: ambos errores ocurren (2= 2 formas). Aplicando inclusión-exclusión: 24−6−6+2=14.

¿Quién lo dijo?: Sófocles.

Sopa de letras

E N S A D A T R A P A H F S E S K D F M R L O I
X P X S V K U C W I Z S A T A O D J L R G M H F
O B P O Y V L I A U O R O C X T O T Z B A D F J
N N H R E W U P O I O G E V D S M Q J F S N L T
E A Y B W N X I R D A Q O A V E K T Y I S G C W
R B L N J E X A A P O C S P M U C K W O N I Q A
A O B Y R V T L U D C L R E L P X O R U B R Q V
C C T D H U I I A O O J E A K M F T N P S I A P
I Q W A B U V T M S Y M V E D I N Z L O R T Y M
O K H I Q D I P C N I N O G E E X S X J M I S D
N Q R A T M R Y O P V W M R C L R H C G O I D X
E T M H I A Z I O Q E J O W N M I E U R A C C O
S A T L J U C B L X Z W R K N G M S C I E V C O
X D E K V A L W E Y J O P Q R M L N B H E U G Z
A D M G L A R N F I N D U S T R I A S P O C Q S
K A I U C D C P Y E X T R E M A S S W D N S B H
G J G I R I I Z H Y J P B S E N O I G E R N C S
T E O K O A U F W I D S O I C I F E N E B R T J
R N L N N A G T E R R I T O R I O M N F Z P K L
I R S O Y I M P O R T A C I O N E Y A T R A E R
Z S Z C H T D L W G E O P V W L Z D A Y F K O N
O L L O R R A S E D T N Q I M J K P O D Z T I A
E C H J Y L U X M N Q G T W S B F R Z N E X M L
V J O M E R C A N C I A S E S A P I Q D X O M R

ZONA FRANCA

- APARTADAS
- ATRAER
- BENEFICIOS
- CENTROS
- COMPRA
- DELIMITADO
- DERECHOS
- DESARROLLO
- DIFERENTE
- ECONÓMICO
- EXENCIÓN
- EXONERACIONES
- EXTREMAS
- FRANCA
- IMPORTACIÓN
- IMPUESTOS
- INDUSTRIAS
- MAQUILADORAS
- MERCANCÍAS
- PAGO
- PAÍS
- POBLACIÓN
- PROMOVER
- REGIONES
- REGULACIÓN
- TERRITORIO
- TRIBUTARIOS
- ZONA

Consultorio sentimental

Terminó conmigo porque me hice un piercing

ANDREA (28). Doctora Cora, yo me considero una chica extrovertida, no me gusta que nadie me ponga límites. Eso se lo dejé en claro a mi enamorado cuando empezamos a conocernos. Él me comentó que eso le gustó de mí, por lo que no habría problema alguno. Todo iba bien, hasta que un día le comenté que estoy pensando hacerme un piercing en el ombligo. Su reacción fue negativa, pues me dijo que eso solo lo hacen las "chicas fáciles" y que si lo hacía, él me dejaría. Por un momento pensé que estaba bromeando con lo de terminar nuestra relación. Me hice la perforación y, al final, él terminó todo conmigo. ¿Qué puedo hacer? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querida Andrea, el comportamiento de tu ex pareja fue irrespetuoso y machista, pues una perforación no es excusa para terminar la relación que tenían. No hiciste nada malo; es tu cuerpo y son tus decisiones, por lo que no debes sentir culpa alguna. Llegará alguien mejor para ti. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Cortarás con situaciones que han frenado tu economía, liberarte te acercará a la realización de nuevos objetivos. Tu relación empieza a tener bases más sólidas, mantén la constancia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Las circunstancias o el entorno te están presionando a tomar una decisión, no te apresures si no tienes certezas. Recibes un mensaje de esa persona, ambos podrán aclarar sus dudas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Ese proyecto que parecía irrealizable, por fin tiene luz verde; hoy cerrarás acuerdos y negociaciones. Momento ideal para iniciar una relación amorosa, sé receptivo y no pierdas la oportunidad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Ese periodo de desorientación termina, recibes el apoyo de alguien que sabrá orientar tus planes. Podrías actuar con cierta rigidez en el amor, esto complicaría esa reconciliación que esperas.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Alguien que requiere de tu colaboración aceptará tus condiciones, llegarás a un acuerdo bastante favorable. Cerrarás etapas en tu vida sentimental. Mantén la calma, llegarán mejores oportunidades.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Celebrarás la culminación exitosa de objetivos, te sentirás capaz de asumir nuevos retos profesionales. Alejarte de esa persona te permitirá aclarar tu mente y definir lo conveniente de esa relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Sale a flote información que te hará dudar de ese proyecto en el que pensabas vincularte, será lo mejor. En el amor, no es el momento para tomar decisiones, calma tu mente para poder definir.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Cuidado, alguien podría advertir aquellos descuidos que estás teniendo con tu agenda laboral. Superas los conflictos que tenías en la vida amorosa, entras a una etapa de mayor estabilidad.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Podrías idealizar los beneficios de una inversión poco favorable, asesórate y evitarás pérdidas. Alguien expresará de manera abierta y sincera los sentimientos que tiene por ti, te sorprenderá.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Una persona de confianza te hará una propuesta laboral o económica, no dudes en aceptarla. A pesar de tus sentimientos, podrías estar mostrando cierta inconstancia, evalúa tu actitud.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Sigue esforzándote, estás cerca de culminar esa actividad, luego podrás descansar y relajarte. Tus pensamientos no son claros, evita tomar decisiones en el amor, te acercarías a extremos.

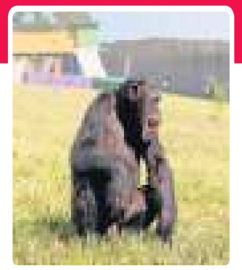
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tu estrategia será la cordialidad frente a tus enemistades, así evitarás ataques y seguirás avanzando. Llega una oportunidad de enamorarte o reconciliarte, no desaproveches la oportunidad.



ALA DE AVE
SANTA LIMEÑA
AVE CORREDORA
ESFERA
ELEMENTO QUIMICO
ARTICULO EN PLURAL
BARIO
FRESCO (INGL.)
REY (FRANC.)
ORGANIZAC. DE ESTADOS AMERICANOS
ESCUCHE
SU CAPITAL TEHERAN
55 (ROM.)
RIO DE SIBERIA
INTERPRETACION
HABITACION (INGL.)
CAPITAL DE UGANDA
POTASIO
ANTORCHA
TERCER HIJO DE DAVID
ALTA DEFINICION
TERCERA PERSONA
LA PRIMERA
APOCOPE DE EMOCIONAL
…TORRES "GONZALETE"
GENERO DE OFIDIOS
RUTENIO
EZEQUIEL LAVEZZI
BANQUETE
MARIO VARGAS…
RADICAL DE ALCOHOLES
ALIANZA LIMA
A,…O, U
NOMBRE MASCULINO
DEVOTO
WALKOVER (ABREV.)
NITROGENO, VANADIO
MOTOCICLETA
PRESTAR COOPERACION
PAR DE ASES
TIMBRE (INGL.)
LLUVIA (INGL.)
SAMUEL… EXFUTBOLISTA
VOCALES DEBILES
MAGNESIO
YO (ITAL.)
EXTECNICO DE "LOS JOTITAS"
MONEDA RUMANA (PL.)
ANSAR, AVE
…SCHULER ACTOR
APOCOPE DE MAMA
NEODIMIO
SUCESIVAS
CAMPEON
AFIRMACION

LA ÚLTIMA

FLORIDA. Una especialista en medicina pulmonar compartió un consejo sorprendente para los que desean evitar la resaca: consumir una porción de queso antes de ingerir bebidas alcohólicas.



Se reencuentra con su especie en Brasil

SAO PAULO. Yoko es un chimpancé solitario que usa cubiertos, juega a la pelota, ve televisión y pinta. Sin embargo, el último gran primate en cautiverio de Colombia llegó a Brasil para reencontrarse con su especie en un santuario. Juguetón, amante del dulce y autor de "obras de arte" con crayones sobre papel y lienzo, Yoko es un simio que no ve a otro ejemplar de su tipo desde hace casi dos años. "Bienvenido Yoko, esta es su casa", decía una pancarta en el santuario Sorocaba, en el estado de Sao Paulo.

El poder de los pensamientos en tu bienestar

Los pensamientos tienen un impacto profundo en nuestras emociones, y estas a su vez, influyen en la salud del cuerpo. La ciencia demostró que la mente y el cuerpo están conectados, y que un estado mental positivo mejora nuestro bienestar físico y emocional.

Cuando cultivamos pensamientos armoniosos y positivos, nuestro cerebro libera endorfinas, serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con la felicidad y el bienestar. Por el contrario, el estrés y la ansiedad generan cortisol, hormona que en exceso afecta el sistema inmune y aumenta el riesgo de enfermedades.

Cultiva la paz interior: buscar un estado de paz y tranquilidad. Técnicas como la meditación, la respiración consciente y la gratitud pueden ayudarte a mantener el equilibrio emocional y reducir el estrés.

Cada día es una nueva oportunidad: por difícil que parezca el día de hoy, el sol siempre vuelve a salir. Cada amanecer nos brinda la posibilidad de reencontrarnos con nuestra felicidad y cambiar de perspectiva. La resiliencia, es decir, la capacidad de adaptarnos y salir fortalecidos de los desafíos, es clave para vivir con mayor plenitud.

Jamás estás solo: siempre hay alguien dispuesto a tenderte la mano. Familia, amigos o incluso desconocidos pueden convertirse en apoyo en los momentos difíciles. Pedir ayuda deja de ser una señal de debilidad, sino de valentía.

Tu bienestar comienza en tu mente. Nutre tu vida con pensamientos positivos, rodéate de personas que te inspiren y recuerda que cada día es una oportunidad para ser feliz. ¡Cree en ti!